

災害時の食の備え～パッククッキングの紹介～

健康栄養学科



近年、日本各地で地震、風水害等の自然災害が多発しています。新潟県でも今年の中越大震災から15年目になります。

災害時にまず大切なことは自分自身の命（身）を守る行動ですが、次に必要なことは、救われた命を守るための食料の確保でした。そんな災害時に役立つ調理法「パッククッキング」を7月19日（金）の公衆栄養学実習Ⅰ（3年生45人）で実施しましたので紹介します。



パッククッキングとは

電気やガスがなくても、カセットコンロとポリ袋でおいしくごはんや煮物が出来ます。この調理法は災害時はもちろん、一人暮らしの若者や高齢者の普段の食事づくりでも役立ちます。現在、被災地を中心に、保育所、学校での食育活動や防災教育の場面で、また地域の防災訓練の中でも取り上げられている注目の調理法です。



実習の様子～白いご飯とカレーづくり～



まず白いご飯を用意します。
水は貴重なので使用できるペットボトルは1本。お米をポリ袋の中で軽くとぎ、水を加えて、袋の空気を抜き、袋の口を縛ります。



次にカレーづくりです。
牛乳パックをまな板に野菜を切ります。災害時を想定して、普段着のまま調理しています。



ポリ袋に食材と調味料を入れます。



ポリ袋の中の空気を抜いて、上の方で縛ります。



米とカレーの袋を一緒に鍋に入れて、20分加熱して出来上がり。



実食！

各グループで考えたレシピ～災害時でも普段でも手軽にバランスよく～



1 グループ

【メニュー】ボンゴレパスタとトマト煮

【ポイント】缶詰を使うので、手を汚さず、災害時でも簡単にできる。



2 グループ

【メニュー】炊き込みご飯、信田卵、ブロッコリーのマヨ和え

【ポイント】子供も高齢者も喜んでもらえる味。みんなでわいわい楽しく調理できた。



3 グループ

【メニュー】カレーうどん、サバのトマト煮、わかめと切り干し大根の酢の物

【ポイント】酢の物は乾物を水でもどすだけの普及しやすい1品。煮物は水が少な目がよい。



4 グループ

【メニュー】親子丼、にんじんとごぼうのサラダ

【ポイント】やきとり缶を使い、短時間にできる。味もおいしい。



5 グループ

【メニュー】おかゆ、麻婆豆腐（甘口）、かぼちゃの煮物

【ポイント】高齢者向けの食事。柔らかくできてよかった。



6 グループ

【メニュー】 筍炊き込みご飯、ポトフ、もやしのナムル

【ポイント】 子どもでも楽しく簡単にできる。味もおいしい。



7 グループ

【メニュー】 梅ご飯（軟飯）、肉そぼろあんかけ、かぼちゃの煮物

【ポイント】 高齢者の方が食べられる食事がちゃんと出来る。皆で調理すると楽しく簡単だった。



8 グループ

【メニュー】 ミートパスタ、春雨サラダ

【ポイント】 災害時でも子供が喜ぶメニュー。普通の食事と変わらないおいしさ。